

ДАРЬЯ ШИШКИНА

ФОРМУЛА СПОКОЙНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Все, что нужно знать
современной маме
о планировании,
ожидании малыша
и родах

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 618.2
ББК 57.16
Ш65

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Drp8, En min Shen, Fancy Tapis,
NaNahara Sung, Pepermpron / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Шишкина, Дарья Ильинична.
Ш65 Формула спокойной беременности : все, что нужно
знать современной маме о планировании, ожидании
малыша и родах / Дарья Шишкина. — Москва : Эксмо,
2025. — 480 с.

ISBN 978-5-04-205966-7

Современной будущей маме в безграничном океане информации как никогда сложно отделить научные факты от мифов, а реальные рекомендации — от устаревших советов. Автор этой книги, практикующий гинеколог Дарья Шишкина, создала уникальное руководство с исключительно актуальными данными, чтобы подарить каждой, кто ждет ребенка, уверенность и спокойствие. Только доказательный подход и ответы на самые важные вопросы о планировании, образе жизни, родах и восстановлении после них. Эта книга поможет вам сэкономить самое ценное: время, нервы и силы, для того, чтобы сосредоточиться на главном — радостном ожидании встречи с вашим малышом.

УДК 618.2
ББК 57.16

ISBN 978-5-04-205966-7

© Шишкина Д.И., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2025

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| От автора | 9 |
| Что такое доказательная медицина | 12 |
| Глава 1. Планирование беременности | 16 |
| Образ жизни | 17 |
| Обследование | 19 |
| Вакцинация | 23 |
| Витамины и микроэлементы | 25 |
| Глава 2. У меня задержка. Что дальше? | 28 |
| Анализ на ХГЧ..... | 29 |
| Первое УЗИ: когда делать и что оно покажет | 31 |
| Возможные сценарии | 32 |
| Наблюдение по беременности..... | 33 |
| Расчет срока беременности и предполагаемой даты родов..... | 36 |
| Глава 3. Наблюдение и обследование во время беременности..... | 39 |
| Что из анализов НЕ НУЖНО сдавать?..... | 50 |
| Скрининги | 53 |
| Определение пола малыша | 64 |
| Кардиотокография..... | 66 |
| Резус-отрицательная кровь и резус-конфликт..... | 74 |

| | |
|---|----|
| Питание, витамины и микроэлементы во время беременности | 82 |
| Вакцинация..... | 94 |

Глава 4. Образ жизни будущей мамы..... 100

| | |
|---|-----|
| Прием лекарств | 100 |
| Лечение зубов..... | 104 |
| Рентген, КТ..... | 105 |
| МРТ | 106 |
| Токсоплазмоз и кошки..... | 107 |
| Солярий и солнечные ванны | 108 |
| Закаливание..... | 110 |
| Бани и сауны..... | 110 |
| Работа..... | 111 |
| Вождение автомобиля | 113 |
| Путешествия | 115 |
| Сон на спине..... | 119 |
| Секс | 120 |
| Красота..... | 121 |
| Бытовая химия и освежители воздуха | 123 |
| Простуда | 124 |
| Физические нагрузки во время беременности | 127 |

Глава 5. Изменения в организме во время беременности..... 134

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Гормональные изменения..... | 134 |
| Репродуктивная система..... | 136 |
| Сердечно-сосудистая система..... | 137 |
| Дыхательная система..... | 138 |
| Пищеварение и обмен веществ | 140 |
| Опорно-двигательный аппарат..... | 141 |
| Кожа, волосы и ногти | 143 |
| Мочевыделительная система | 145 |
| Иммунная система | 145 |

| | |
|--|------------|
| Глава 6. Зачатие и внутриутробная жизнь малыша..... | 148 |
| Зачатие | 148 |
| Развитие малыша по месяцам..... | 149 |
| Шевеления и икота..... | 168 |
| Глава 7. Психологические особенности во время беременности..... | 173 |
| Эмоциональные изменения по триместрам..... | 174 |
| Тревожные состояния и как с ними справиться..... | 180 |
| Влияние беременности на отношения | 182 |
| Подготовка к материнству: психологические аспекты..... | 185 |
| Практические рекомендации | 186 |
| Вместо заключения..... | 189 |
| Приложение: мини-тест «Как я себя чувствую?»..... | 190 |
| Глава 8. Частые проблемы беременных | 193 |
| Токсикоз..... | 193 |
| Головные боли..... | 195 |
| Запоры | 197 |
| Геморрой..... | 199 |
| Изжога | 201 |
| Судороги мышц ног..... | 204 |
| Отеки | 205 |
| Носовые кровотечения..... | 207 |
| Ринит беременных | 209 |
| Кровоточивость десен | 212 |
| Приливы жара | 214 |
| Головокружения и обмороки..... | 217 |
| Частые мочеиспускания..... | 219 |
| Недержание мочи | 220 |
| Изменения кожи | 222 |
| Варикозное расширение вен..... | 225 |
| Выделения из сосков | 227 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Проблемы со сном..... | 230 |
| Боль в спине..... | 232 |
| Симфизиопатия (боль в лобке) | 235 |
| Выделения из влагалища | 237 |
| Набор веса | 239 |
| Тонус матки | 242 |

Глава 9. Заболевания, отклонения, осложнения.....244

| | |
|---|-----|
| Красные флаги..... | 244 |
| Отклонения в мазках | 246 |
| Нарушения кровотоков..... | 251 |
| Молочница..... | 254 |
| Бактериальный вагиноз | 256 |
| Герпес | 257 |
| Ретрохориальная гематома..... | 260 |
| Выкидыш..... | 263 |
| Препараты прогестерона для снижения риска выкидыша | 268 |
| Внематочная беременность..... | 271 |
| Предлежание и низкое расположение плаценты | 276 |
| Врастание плаценты | 278 |
| Преждевременные роды | 280 |
| Преэклампсия..... | 286 |
| Задержка роста плода | 291 |
| Холестаз беременных..... | 295 |
| Гестационный сахарный диабет | 299 |
| Истмико-цервикальная недостаточность | 305 |
| Бессимптомная бактериурия и цистит | 311 |
| Кровотечения | 314 |
| Недостаток железа и анемия | 317 |
| Гипоксия (дистресс) плода..... | 323 |
| Отклонения в количестве околоплодных вод | 327 |
| Подтекание околоплодных вод..... | 331 |
| Обвитие пуповины | 334 |

| | |
|--|------------|
| Тазовое предлежание | 336 |
| Многоплодная беременность..... | 344 |
| Глава 10. Сроки родов и перенашивание..... | 351 |
| Переносенная беременность | 352 |
| Подготовка шейки матки и стимуляция родов..... | 353 |
| Можно ли стимулировать начало родов самостоятельно? | 356 |
| Глава 11. Готовимся к родам | 358 |
| Бандажи | 359 |
| Профилактика разрывов промежности | 363 |
| Как научиться правильно дышать и тужиться | 365 |
| Предвестники родов..... | 365 |
| Когда пора ехать в роддом..... | 367 |
| Что взять с собой в роддом | 368 |
| Глава 12. Роды | 372 |
| Первый период..... | 372 |
| Второй период..... | 374 |
| Третий период..... | 376 |
| Первые минуты после родов..... | 377 |
| Манипуляции в родах | 379 |
| Виды обезболивания родов | 383 |
| Партнерские роды | 386 |
| Виды родов..... | 388 |
| Кесарево сечение | 392 |
| Страхи и мифы | 395 |
| Глава 13. Восстановление после родов..... | 398 |
| Физическое восстановление мамы..... | 399 |
| Эмоциональное состояние: от эйфории до «беби-блюза»..... | 405 |
| Возвращение к привычной жизни..... | 408 |
| Контрацепция..... | 410 |

| | |
|--|------------|
| Укрепление мышц тазового дна..... | 413 |
| Тревожные симптомы после родов: когда нужно срочно обратиться к врачу | 417 |
| Первые дни дома: практические советы | 419 |
| Вместо заключения..... | 421 |
| График наблюдения во время беременности | 423 |
| Алфавитный указатель | 425 |
| Источники | 427 |

ОТ АВТОРА

Еще в школе я точно знала, что буду врачом, поэтому без колебаний поступила в РНИМУ имени Н. И. Пирогова — большинство знает его как второй медицинский университет. Но я быстро поняла, что просто учиться мало: хотелось больше практики, настоящей медицины! Поэтому летом после первого курса много времени провела в Морозовской больнице, где была возможность изучать анатомию на настоящих вскрытиях. На втором курсе я записалась на студенческий хирургический кружок, где впервые сама попробовала препарировать и выучила все хирургические инструменты.

На третьем курсе я начала писать свою первую научную работу — про тромбоз легочной артерии (правда, опубликовали статью только через несколько лет). Тогда я была уверена, что стану хирургом... пока на четвертом курсе не начались акушерство и гинекология. И вот оно — призвание! С этого момента я пропала в гинекологическом отделении 31 больницы: ходила на дежурства с докторами, которые научили меня всем азам этой специальности. Кружок по хирургии был заброшен — теперь я ходила слушать доклады на кружок по акушерству и гинекологии.

На шестом курсе поехала в Барселону, на конгресс Европейского общества гинекологии, где я выступала с двумя докладами на английском языке.

Несмотря на всю эту активность, я умудрилась окончить университет с красным дипломом. Во многом благодаря этому я поступила в ординатуру по акушерству и гинекологии — конкурс был огромный.

Акушерскую практику проходила в Центре планирования семьи и репродукции (на настоящий момент роддом там уже закрыт), а гинекологию — в той самой 31 больнице, куда когда-то ходила на дежурства студенткой.

Обычно обучение врача ординатурой и заканчивается, но на этом я не остановилась и поступила в аспирантуру. Написание и подготовка к защите диссертации по теме задержки роста плода — дело непростое, на это у меня ушло почти 5 лет.

Наука — это прекрасно, но врач должен быть и практиком. Поэтому параллельно аспирантуре я устроилась на работу акушером-гинекологом, продолжала консультировать пациенток, вести беременности. Медицина — это не только книги и исследования, но и живые люди, их истории, их переживания. И я бесконечно благодарна своей профессии за то, что могу быть частью этого чуда.

Каждый день в своем кабинете я встречаю женщин, которые ждут малыша. И постоянно я вижу одно и то же: у вас много вопросов, тревог и сомнений. Это абсолютно нормально, ведь беременность — удивительное, но непростое время, когда хочется знать все: от того, почему тянет низ живота, до того, как правильно подготовиться к родам.

Но вот что меня беспокоит: слишком часто женщины ищут ответы в интернете: на форумах или в соцсетях, где информация может быть не просто неточной, а откровенно вредной. Однажды ко мне пришла девушка в панике, потому что прочитала, что ее выделения — «верный признак инфекции у ребенка». На деле же это была обычная реакция организма на изменение гормонального фона во время беременности. Таких случаев — сотни.

Именно поэтому я решила написать эту книгу. Моя цель — дать вам достоверные, проверенные знания, изложенные простым и понятным языком. Чтобы вы могли спокойно наслаждаться своей беременностью, не тратя нервы на сомнительные источники.

Это как разговор с врачом, который всегда рядом. Без запугивания, без сложных терминов, но с теплотой, поддержкой и научной точностью.

Я верю, что каждая женщина заслуживает не только здоровой беременности, но и чувства уверенности на этом пути. И если моя книга поможет вам перестать бояться и начать доверять себе и своему телу — значит, я выполнила свою миссию.

С любовью и заботой,

Дарья,

Кандидат медицинских наук,

акушер-гинеколог и автор этой книги.

ЧТО ТАКОЕ ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА

Когда вы приходите на прием к врачу, вы хотите быть уверены, что получаете лучшее и самое безопасное лечение. Но как доктор понимает, какие методы действительно работают? Здесь на помощь приходит доказательная медицина — современный подход, который коренным образом изменил здравоохранение в XXI веке.

Доказательная медицина (evidence-based medicine) — это способ принятия медицинских решений, основанный на тщательном анализе научных данных. Вместо того чтобы полагаться только на личный опыт или традиционные методы, врачи изучают результаты масштабных исследований с участием тысяч пациентов. Главное отличие от традиционной медицины — в подходе к информации: традиционные методы часто передавались «из поколения в поколение» без проверки на безопасность и эффективность. Доказательная медицина же требует ответа на три ключевых вопроса: действительно ли это работает? Насколько это безопасно? И есть ли более эффективные альтернативы?

История знает множество примеров, когда общепринятые медицинские практики, передававшиеся веками, оказывались не просто бесполезными, а откровенно вредными. Возьмем, к примеру, лечение ран. Еще несколько столетий назад врачи искренне верили, что рану нужно прижигать раскаленным же-

лезом или кипящим маслом — так учили все медицинские трактаты того времени. Считалось, что это «очистит» поврежденное место и остановит «дурные соки». На практике же такой варварский метод разрушал живые ткани, вызывал жуткие боли у пациентов и значительно ухудшал заживление. Лишь когда врачи начали сравнивать исходы лечения (что и стало прообразом доказательного подхода), стало ясно: раны, оставленные без прижигания, заживают быстрее и с меньшими осложнениями.

Еще более показательная история — с кровопусканием. Этому методу посвящали целые научные труды! Врачи прошлого искренне считали, что выпускание «лишней» крови лечит практически все: от головной боли до воспаления легких. Медицинские книги пестрели схемами: сколько крови нужно выпустить при той или иной болезни. На самом же деле, как показали позже исследования, кровопускание чаще всего лишь ослабляло и без того больных людей, ухудшая их состояние. Особенно трагично это выглядело при лечении инфекционных заболеваний, когда организм и так боролся с обезвоживанием и интоксикацией.

Но если вы думаете, что непроверенные методы лечения остались в средневековье — вы сильно ошибаетесь: одна из самых страшных трагедий в медицине произошла совсем недавно, в 1950–1960-х годах. Этот случай навсегда изменил подход к тестированию безопасности и эффективности лекарств, особенно для беременных женщин.

Талидомид — успокоительное и снотворное средство — активно рекламировался как безопасный препарат для беременных при токсикозе и бессоннице. Его продавали в 46 странах, уверяя, что он совершенно безвреден. Однако вскоре врачи начали замечать шокирующую закономерность: у женщин, принимавших талидомид на ранних сроках беременности, рождались дети с тяжелейшими врожденными пороками: отсутствием конечностей, деформациями внутренних органов, слепотой и глухотой.

К 1962 году было зарегистрировано более 10 000 пострадавших детей, лишь около 40% из которых выжили. Исследования показали, что талидомид нарушал формирование кровеносных сосудов у эмбриона, приводя к чудовищным аномалиям развития.

Эта трагедия произошла потому, что препарат не прошел должных испытаний на беременных животных, производители скрывали первые тревожные сообщения врачей и в то время не существовало строгих правил проведения клинических исследований.

Последствия были настолько ужасны, что привели к коренной реформе системы лицензирования лекарств. После талидомидового скандала ввели обязательные многоэтапные клинические испытания, создали строгие правила тестирования препаратов для беременных и учредили системы фармаконадзора для отслеживания побочных эффектов.

Сегодня талидомид (с жесткими ограничениями) применяют при лечении проказы и некоторых видов рака, но он категорически запрещен беременным. Эта трагедия стала горьким уроком, доказавшим: даже самое «безобидное» лекарство должно проходить строгую научную проверку, особенно когда речь идет о здоровье будущих поколений.

- **Современная доказательная медицина во многом обязана своим развитием именно этой катастрофе. Теперь, прежде чем рекомендовать любой препарат беременным, врачи требуют убедительных данных о его безопасности – и это спасает тысячи жизней.**

И последний, совсем современный пример. В традиционной акушерской практике долгое время существовало убеждение, что при задержке роста плода нужно назначать препараты, разжижающие кровь. Логика казалась понятной: если сделать кровь более «текучей», она якобы сможет лучше про-

никать через плаценту и питать малыша, ускоряя его рост. Многие врачи назначали такие лекарства годами просто потому, что их так учили в медицинских вузах.

Однако доказательная медицина поставила под сомнение этот подход. Крупные исследования показали, что он не только не работает (разжижение крови матери не приводит к значимому улучшению роста плода при истинной плацентарной недостаточности), но и может навредить (такие препараты действительно снижают свертываемость крови, что может привести к жизнеугрожающим кровотечениям во время беременности или в родах). Но, несмотря на накопленные данные, многие врачи традиционной медицины до сих пор применяют такие препараты при задержке роста плода.

Этот пример хорошо иллюстрирует, почему так важно пересматривать устоявшиеся практики. Конечно, доказательная медицина не отрицает важность врачебного опыта. Хороший специалист всегда сочетает данные исследований с индивидуальными особенностями пациентки. Но теперь у нас есть мощный инструмент — возможность проверить, действительно ли рекомендуемые методы приносят пользу.

Для будущих мам это означает главное: вы можете быть уверены, что получаете медицинскую помощь, эффективность которой подтверждена наукой. Не стесняйтесь спрашивать своего врача: «На чем основана эта рекомендация? Есть ли исследования, подтверждающие ее эффективность?» Грамотный специалист всегда готов объяснить свою позицию и вместе с вами выбрать оптимальное решение вашей проблемы.